— SCHI —

DAN CRISTEA (Dinamo Brașov) PRIMUL CAMPION AL ALPINILOR

Două cîștigătoare la slalomul feminin

SINAIA, 10 (prin telefon, de la trimisul nostru special). Căldura excesivă a acestei primăveri face ca zăpada de pe pîrtiile din Bucegi să devină aproape lichidă. Și cu tot efortul organizatoric excepțional al comisiei județene de schi Prahova și programarea foarte matinală, rezultatele tehnice sînt influențate de starea zăpezii și de ordinea de start. Zăpada nu poate fi tasată și coborîrile vertiginoase ale schiorilor, angajați într-o luptă crîncenă pentru ierarhie, sapă în pîrtie canale adînci, prin care conducerea schiurilor ajunge o chestiune de navigație. Situat prin antecedente și forma decsebită în care se află deasupra tuturor adversarilor și obstacolelor, **Dan Cristea** a cîștigat titlul național al slalomiștilor într-o manieră strălucită. Excelent s-a comportat rivalul și colegul său de echipă, **Gh. Vulpe**, care a stabilit recordul manșei a doua, rezultat al unei munci tenace și a unei ambiții puțin obișnuite. **C. Văideanu** completează trio-ul care a oferit spectacolul cursei. Dificultățile deosebite ale cursei sînt redate de numărul mare de abandonați (13) și descalificați (13), dintr-un total de 49 concurenți. Proba în ansamblu a fost foarte reușită prin angajamentul total al concurenților, lipsiți totuși încă din start de duelul probabil al cîștigătorului cu Virgil Brenci, accidentat ieri în antrenamentul de coborîre.

Slalomul fetelor a fost la fel de spectaculos și surprinzător. După prima manșă **Elena Neagoe**, cu un avans substanțial (1,5 sec.), părea o cîștigătoare sigură, dar în cea de-a doua coborîre, atît ea, cît și **Georgeta Bănciilă** (aflată pe locul II) n-au putut rezista ritmului și taluzurilor din traseu, au comis erori și s-au văzut expulzate de pe pozițiile fruntașe. În schimb, **Daniela Munteanu** și **Maria Cimpeanu** au reușit performanța de a recupera întîrzierea și au învins categoric, situîndu-se în final pe același loc (lucru rarisim în probele de schi). Surprinzătoare apare clasarea mai slabă, pe locul 3, a dinamovistei Iudith Tomori care, cîștigînd de la începutul sezonului majoritatea curselor de slalom, pornise ca primă favorită.

Iată acum rezultatele tehnice :

SLALOM BĂRBAȚI (vîrful Furnica ; 2X55 porți, 350 m, 180 metri diferență de nivel): **1. Dan Cristea (Dinamo Bv.) 46,5+40,2 = 85,8**, 2. Gh. Vulpe 46,6+39,7 = 86,3, 3. C. Văideanu (A.S.A. Bv.) 47,7+ 40,9 = 88,6, 4. D. Munteanu (Poli Bv.) 89,3, 5. V. Crețoi (Steagul roșu Bv.), 93,6, 6. St. Mildoveanu (Caraimanul Bușteni) 94,0 ; **SLALOM FEMEI** (vîrful Furnica 2X 44 porți, — 300 m, 140 m diferență de nivel): 1—2. **Daniela Munteanu (A.S.A.) 41,3+38,8 = 80,1 și Maria Cimpeanu (I.E.F.S. Buc.) 42,3+ 37,8 = 80,1**, 3. Iudith Tomori (Dinamo) 42,7+38,4 = 81,1, 4. Elena Neagoe (Caraimanul Bușteni) 82,0, 5. Nuți Degeratu (Lic. Predeal) 82,2, 6. Maria Trestian (I.E.F.S. Buc.) 86,6.

Mîine tot în Bucegi se dispută slalomul uriaș (ora 10) și antrenamentul cronometrat pentru proba de coborîre (ora 12).

Mihai BĂRA

G. VILMOȘ, CAMPIONUL BIATLONIȘTILOR

Marcela Leampă și-a recîștigat titlul de campioană

SINAIA, POIANA STÎNII 10 (prin telefon, de la trimisul nostru). Noua gazdă a campionatelor naționale de biatlon, Poiana Stînii, s-a arătat — cel puțin în prima zi — a fi primitoare : cer curat, soare strălucitor, vînt destul de slab. Zăpada a fost însă înmuiată excesiv din cauza căldurii, fapt care a îngreuiat uneori foarte mult alergarea pe porțiunile mai expuse ale traseului. Dar, oricum adăugînd la îndîrjirea luptei și dorința concurenților de a obține o poziție finală cît mai bună și contribuția organizatorilor — a căror prezență s-a făcut permanent simțită — totul a condus la instaurarea unei atmosfere de concurs național în adevăratul sens al cuvîntului. Întrucît tineretul biatlonului va evolua mîine (n.r. azi) să derulăm în cîteva momente esențiale, filmul întrecerii seniorilor. Conform așteptărilor, campionul național de anul trecut de la tineret, **Gh. Girniță**, s-a dovedit a fi chiar din prima tură un redutabil alergător. El avea să realizeze de altfel și cel mai bun timp la fond. L-au concurat — normal — proaspătul dublu campion al probelor de fond **Gh. Voicu**, la rîndul său talonat într-o dispută spectaculoasă de **Victor Fontana**, de care s-a despărțiat doar pe ultimul kilometru al cursei. Din cauza suprasolicitării că fondiști din ultimul timp (Gheorghe Girniță și Gh. Voicu s-au reîntors doar cu două zile înainte de la campionatele balcanice) cei mai buni „alergători" au fost nevoiți să neglijeze în ultimul timp tragerile pe poligon și astfel ei au avut de suferit handicapul lipsei de precizie la tragere. Singur învingătorul cursei, **G. Vilmoș** a realizat un echilibru între tragere și alergare și acest fapt i-a adus — meritat — titlul de campion. Cuvinte de laudă și se cuvin învingătorului și pentru admirabila sa putere de luptă, el concurînd bolnav și fiind nevoit — în plus — să depășească și alte momente dificile (un schi și un băț rupte în timpul primelor două ture). Din cauza unor dureri acute la coloana vertebrală, un alt candidat la primele locuri, C. Carabela, a fost nevoit să abandoneze.

Tot aici, la Poiana Stînii, în deschiderea întrecerii biatloniștilor s-a disputat și prima probă (10 km) din cadrul campionatelor naționale de fond — senioare. Interesant de urmărit a fost întrecerea dintre cele mai bune două fondiste ale noastre, reprezentanta vechii generații, **Marcela Leampă** și cea a noului val, **Elena Băsa**. Beneficiind de o experiență mai mare de concurs și de resurse fizice mai complete (neavînd în spate cîteva curse dificile ca tînăra sa adversară) Marcela Leampă și-a recucerit titlul pierdut anul trecut. Nu însă fără mari eforturi, întrucît colega ei de club nu s-a dorit nici un moment învinsă. Rămîne ca proba de 5 km să definitiveze raportul de valoare dintre aceste sportive care, deocamdată, nu mai au alte adversare redutabile. Rezultate tehnice : BIATLON 20 KM INDIVIDUAL : **1. Gyorgy Vilmoș (Dinamo Bv.) 1h 31:04, (2 min. penalizare), 2. V. Fontana (ASA Bv.) 1h 32:22 (6 min.), 3. Gh. Girniță (Dinamo Bv.) 1h 33:02 (8 min.), 4. N. Vestea (ASA Bv.) 1h 34:35 (7 min.), 5. I. Țeposu (Dinamo Bv.) 1h 35:18 (8 min.), 6. I. Olteanu (Dinamo Bv.) 1h 35:57 (4 min.).**

10 KM FOND FETE : 1. Marcela Leampă (Dinamo Bv.) 36:16, 2. Elena Băsa (Dinamo Bv.) 36:48, 3. Rodica Clinciu (Tractorul) 39:30, 4. Adriana Barabaș (Tractorul) 41.0, 5. Lucia Barabaș (Tractorul) 41,13, 6. Elena Tișcă (Tractorul) 43,57.

Radu TIMOFTE

PUPILE

ETAPA DERBYURILOR ÎN DIVIZIA A

Invitarea jucătoarelor bucureștence din lotul național la întrecerile „Cupei 8 Martie", competiție organizată an de an de către clubul Constructorul București, a fost binevenită, întrucît evoluția lor a constituit un test, în plus, în cadrul pregătirilor pentru C.M. Confruntarea feminină de pe arena Constructorul, la care au participat peste 30 de sportive (junioare și senioare), a fost dominată de jucătoarele din echipa națională. La senioare, trofeul a revenit maestrei emerite a sportului **Elena Trandafir**, iar la junioare a cîștigat **Florica Băncilă. Iată rezultatele : junioare: 1. Florica Băncilă (A. S. Frigul) 430 p d (336 la pline)**, 2. Lucia Vrăbiuța (Constructorul) 427 p d, 3. Silvia Maxim (Laromet) 424 p d. **Senioare : 1. Elena Trandafir (Laromet) 486 p d**, 2. Cornelia Petrușca (Voința) 472 p d, 3. Valeria Dumitrescu (Voința) 467 p d, 4. Margareta Bordei (Gloria) 459 p d, 5. Florica Neguțoiu (Gloria) 450 p d, 6. Vasilica Martin (Constructorul) 438 p d.

★

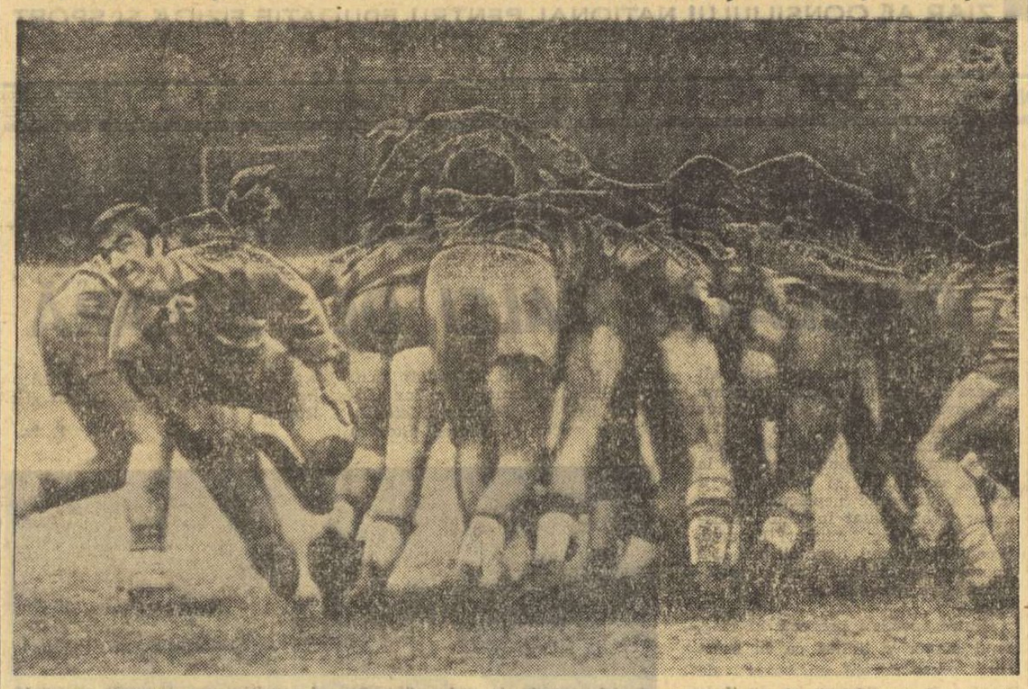
Etapa a XV-a a campionatului diviziei A programează săptămîna aceasta meciuri cheie, în fiecare serie întîlnindu-se între ele fruntașele, deci o etapă cu patru derbyuri. La feminin, seria Sud, se întîlnesc, la Brașov, Voința București și Metrom, două echipe valoroase, iar în seria Nord vor juca între ele formațiile de pe pozițiile 1 și 3, Voința Tg. Mureș și Voința Cluj. partida fiind programată la Cluj, Fruntașele clasamentului seriei Sud — masculin — Constructorul Galați și Petrolul Ploiești își vor disputa întîietatea în orașul prahovean într-un meci care polarizează în jurul lui atenția iubitorilor acestui sport. În seria Nord își vor măsura forțele echipele de pe locurile 1 și 2, Voința Tg. Mureș și Voința Cluj. Indiferent însă cu ce scor se va încheia reuniunea de la Tg. Mureș gazdele vor continua să se afle în frunte dat fiind avantajul mare de puncte pe care le au.

Iată situația echipelor din fruntea clasamentelor :

FEMININ — seria Sud : 1. Voința București 20 p, 2. Laromet București 18 p, 3. Metrom Brașov 18 p ; **seria Nord : 1. Voința Tg. Mureș 24 p**, 2. C.S.M. Reșița 22 p, 3. Voința Cluj 20 p. **MASCULIN — seria Sud : 1. Constructorul Galați 24 p**, 2. Petrolul Ploiești 22 p, 3. Rapid București 18 p; **seria Nord: 1. Voința Tg. Mureș 24 p**, 2. Voința Cluj 18 p, 3. C.F.R. Timișoara 16 p.

DE MÎINE, RUGBYUL DIN NOU ÎN ACTUALITATE

În prima etapă a returului : POLITEHNICA IAȘI—GRIVIȚA ROȘIE



Mateescu (Steaua) un mijlocaș la grămadă, sobru și eficace, își deschide linia de treisferturi în trecuta partidă, care i-a opus pe rugbyștii militari studenților timișoreni

După „Cupa de iarnă" — un nereușit preambul al activității competiționale oficiale pe anul 1972 — iată-ne în preziua startului campionatului republican.

De obicei, participantele la această importantă competiție se prezintă în ziua returului temeinic pregătite, cu loturi omogenizate, cu o tactică bine definită, în dorința de a aborda întrecerea cu șanse cît mai mari. Sinceri să fim, în ceea ce ne privește, nu avem sentimentul că acum toate aceste obiective au fost puse la punct. Nu știm ce date vor avea antrenorii despre viitorii adversari, pentru că noi plutim literalmente „în aer", după această fantomatică „Cupă de iarnă", în care s-a jucat după o formulă cu totul neobișnuită (două echipe s-au retras, Grivița Roșie și Dinamo, altele n-au avut unde să joace, în timp ce Gloria n-a putut beneficia nici de propriul teren...). O situație similară s-a petrecut la Iași, unde presupusa „Cupă a Iașului" s-a anulat, din nu știm ce motive.

În atari condiții, circumspecția noastră cu privire la stadiul pregătirilor echipelor de divizia A apare pe deplin justificată. Totuși, să nu fim pesimiști din start și să mai amînăm concluziile.

Etapa inaugurală a returului — a XII-a — programează cîteva partide de mare interes și importanță pentru structura clasamentului.

„Capul de afiș" — la Iași.

POLITEHNICA — GRIVIȚA ROȘIE (IN TUR : 12—16).

L-am contactat telefonic pe președintele biroului secției de rugby de la Politehnica Iași, prof. univ. **Eugen Popa**, cu rugămintea de a ne furniza detalii și anticipații despre acest derby al etapei.

În legătură cu întîlnirea, care se va desfășura duminică dimineața la ora 10 pe stadionul Tineretului, interlocutorul nostru ne-a mărturisit că oricum crede în victoria culorilor ieșene, lăsînd... speranțele de partea oaspeților. Iată și formația probabilă a gazdelor: **Gall-Popa, Gheorghiu, Motrescu, Cihodaru-Marica, Marinel-Vărzaru, Dorin Florin, Spiratos-Chifan, Pascal-Precul, Laszlo, Mihalașcu.**

Solicitat, înainte de plecare, în legătură cu partida de la Iași, ing. **Viorel Moraru**, antrenorul principal al Grivitei Roșii, a recunoscut dificultatea partidei, dîndu-ne totuși a înțelege că speră într-un rezultat favorabil, bazîndu-se și pe... tradiție. Formația probabilă a rugbyștilor bucureșteni : **Simion-Tibuleac, Leșeanu, Pavlovici, Sabău-Oblemenco, Mihai-Al. Pop, Velișa, Vl. Dumitrescu-Demian, Stoian-Teodorescu, Iatan, Moldoveanu.**

Arbitru — **René Chiriac.**

În ordinea importanței, am situa pe locul al doilea întîlnirea :

C.S.M. SIBIU—DINAMO BUCUREȘTI (15—25).

În orașul de pe Cibin, atmosferă optimistă. O discuție telefonică, purtată cu unul dintre conducătorii Clubului sportiv muncitoresc, tov. **Popescu**, ne-a relevat dorința rugbyștilor sibieni de a debuta cu o victorie în retur. Formația probabilă : **Munteanu-Crișmaru, Popeț, Chercîu, Schotsch-Gangan, Topa-Morariu, Tămaș, Găldeanu-Prohor, Vincze-Crișan, Ioniță, Manea.** Va lipsi probabil **Rășcanu** (mijlocaș la grămadă), accidentat.

În ceea ce privește 15-le dinamovist, antrenorul **Florian Gheondea** nu a precizat formația, lăsîndu-ne însă impresia că se va deplasa la Sibiu în căutarea victoriei. Este aproape certă reintrarea în centrul liniei de atac a internaționalului **Gh. Dragomirescu**. În rest, formația standard, din care nu vor lipsi internaționalii **Baciu, Iftimie, Florescu** și **Nica.**

„U" TIMIȘOARA—SPORTUL STUDENȚESC (15—6).

Antrenorul timișorean **Mitică Antonescu** consideră partida cu penultima clasată drept foarte grea. Și asta din mai multe motive. Sportul are nume „mari" (internaționalii **Drăgulescu, Iorgulescu, V. Rusu, Fugigi** și, poate... **Atanasiu**), o formație robustă, care vine după un tur de sudare, cu un antrenor nou și apreciat, **Al. Carnabel.** Va fi, deci, o cu totul altă echipă decît cea din toamnă. Iată motivele pentru care gazdele privesc partida cu maximă atenție și, după spusele lor, vor acorda studenților bucureșteni toate... onorurile. Formația probabilă : **Duță-Suciu, Peter, Cindea, Szasz-Ghețu, Iacob-(Ceaușu este încă suspendat)-Răscanu, Vollman, Tătucu-Ionică, Ene-Neiss** (o reintrare așteptată cu interes), **Popovici, Ioniță** (un junior, venit de la Grivița Roșie, care debutează).

ȘTIINȚA PETROȘANI—RULMENTUL BÎRLAD (0—0).

Antrenorul studenților de la Institutul de mine din Valea Jiului **Th. Rădulescu** este ferm convins că nu poate pierde acest prim joc al returului. Este o condiție sine qua non pentru menținerea actualei poziții de lider. Sarcina nu este prea ușoară, dat fiind faptul că Rulmentul este întotdeauna o echipă dificil de manevrat, dar în deplasare bîrlădenii sînt în general timizi. Poate de data aceasta... Greu, totuși, de presupus.

FARUL CONSTANȚA—AGRONOMIA CLUJ (16—9).

Jucînd acasă, este de presupus că actualii elevi ai lui **Titi Ionescu** își vor apropia victoria mult mai ușor decît în toamnă, în deplasare. Oaspeților nu le rămîne decît perspectiva unei comportări cît mai onorabile, în fața unui adversar recunoscut drept foarte redutabil acasă. Pentru clujeni, această alternativă apare, oricum, dureroasă.

STEAUA—GLORIA (34—6).

Singurul meci programat în Capitală (teren Steaua, duminică ora 11) va pune față în față două formații de valori diferite, fapt atestat și de întrecerile din „Cupa de iarnă". Este evident că Steaua păstrează prima șansă. Dacă valoarea echipelor apare disproporționată, așteptăm, în schimb, un joc frumos, conform promisiunilor celor doi antrenori, **Petre Cosmănescu** și, respectiv, **Constantin Nuca.**

D. CALLIMACHI și T. STAMA

Nu ne rămîne, în încheiere, decît să reamintim :

CLASAMENTUL

1. Știința Petroș.	11	8	1	2	73 : 44	28
2. Grivița Roșie	11	7	3	1	183 : 74	28
3. „U" Timiș.	11	8	0	3	131 : 76	27
4. Steaua	11	6	2	3	165 : 88	25
5. Dinamo	11	6	2	3	118 : 64	25
6. Rulm. Bîrlad	11	5	1	5	87 : 103	22
7. Farul C-ța.	11	5	0	6	77 : 133	21
8. Politeh. Iași	11	5	0	6	88 : 97	21
9. Gloria	11	3	1	7	67 : 145	18
10. C.S.M. Sibiu	11	3	1	7	74 : 90	18
11. Sportul stud.	11	2	1	8	71 : 138	16
12. Agronomia Cj.	11	2	0	9	63 : 145	15

ÎNSEMNĂRI DE LA PLENARA CLUBULUI PETROLUL PLOIEȘTI

La Ploiești s-au desfășurat lucrările plenarei clubului sportiv Petrolul. În fața membrilor Consiliului, antrenorilor, sportivilor și activului salariat, a luat cuvîntul tov. **Nicolae Pantilie**, președintele clubului, care a prezentat un raport asupra activității desfășurate de biroul consiliului pentru îndeplinirea obiectivelor de performanță pe anul 1971. Printre altele, vorbitorul a arătat că datorită muncii stăruitoare depuse de corpul de tehnicieni, anul trecut s-au obținut cîteva rezultate frumoase în activitatea celor 544 sportivi legitimați, dintre care 395 sportivi clasificați. În aceeași perioadă au fost cucerite 31 de titluri republicane (7 la seniori și 24 la juniori și copii), s-au stabilit 23 de recorduri republicane (unul la seniori, 22 la juniori și copii), 144 de recorduri județene, s-au cucerit 31 de titluri de vicecampioni republicani, iar, la aceleași finale, 28 sportivi au cucerit medalii de bronz. Peste 60 de sportivi petroliști au participat la 108 competiții internaționale de seniori, tineret și juniori.

Dar, asupra rezultatelor obținute de clubul Petrolul s-a insistat, după cum era și firesc, mai puțin. Cei prezenți au analizat cu competență și simț al responsabilității unele deficiențe cu urmări negative în ceea ce privește obținerea unor performanțe. Participanții la discuții, și în special **Artur Hoffman**, metodist al clubului, **Alexandru Răducu**, președintele secției de volei și **Sima Zosim**, antrenor de ciclism au scos în evidență o serie de neajunsuri privind pregătirea și educarea sportivilor, unele lacune în munca antrenorilor și a Consiliului clubului.

În încheierea lucrărilor plenarei a luat cuvîntul tov. **Vanghele Chiose**, consilier al C.N.E.F.S., care a pus în mod deosebit accentul pe deficiențele care există în club în privința selecției și procesului instructiv — educativ.

Participanții la plenară au manifestat hotărîrea de a depune eforturi pentru a contribui la creșterea performanțelor sportive ale acestui cunoscut club.

Vasile ALBU, coresp. județean

lupte

(Urmare din pag. 1)

(Steaua), campion mondial în 1969 și 1970, a lipsit multă vreme din activitatea competițională, datorită unui accident. Reintrarea la categoria care i-a adus consacrarea, semimuscă (48 kg), a făcut-o vineri la Brașov. În meciul său inaugural, l-a întîlnit pe constănțeanul C. Alexandru. În numai un minut, fostul campion al lumii a finalizat o suită de procedee tehnice, încheind-o cu un tuș imparabil, în urma unui supleu executat în felul său tipic.

Deosebit de pasionantă a fost confruntarea semiușorilor (68 kg) E. Hupcă (Metalul Buc.) și N. Mihai (Lugoj). Avertizat în primul rund pentru nereușita procedeelor tehnice, cu toate că și unul și altul le-au încercat de nenumărate ori, în următoarele două au reușit să realizeze multe puncte tehnice, iar în final, luptătorul metalurgist a cîștigat la puncte.

Iată cîteva dintre rezultatele mai importante. *Cat semimuscă* (48 kg): I. Stoica (Craiova) b. tuș Gh. Buzețelu (Oradea), N. Secoșan (Dinamo Buc.) b.t. V. Tătaru (Satu Mare), I. Bădică (Lugoj) b. t. A. Tănase (Sinaia); *cat. muscă* (52 kg): M. Neagu (Constanța) b.t. V. Sipoș (Buzău), G. Dop (Brașov) b.t. S. Moraru (Bălan), T. Velișcă (Iași) b.p. C. Turcu (Galați); *cat cocoș* (57 kg): Gh. Cloț (Metalul Buc.) b.p. N. Gheorghe (Medgidia), M. Dumitru (Galați) egal M. Botilă (Pitești), I. Dulică (Cîmpulung) b.t. M. Nica (Brașov); *cat. pană* (62 kg): A. Magheran (Tg. Mureș) b.t. M. Vlăduț (Reșița), I. Păun (Dinamo Buc.) b.t. C. Salop (Constanța); *cat. ușoară* (74 kg): I. Găbor (Steaua) b.t. M. Dumitru (Metalul Buc.), S. Șerban (Craiova) b.t. I. Roman (Reșița).

SECRETE MICI — PERFORMANȚE MARI

● Metamorfoza structurii lecției ● Patru micro-verigi de bază ● Recuperarea — o problemă integrativă ● Mijloace complexe pentru grăbirea refacerii

Nu mă voi referi, în rîndurile de mai jos, la „lecția propriuzisă de educație fizică", deoarece ea are o vîrstă seculară. Voi aborda doar conținutul și structura „lecției de antrenament" numită, greșit desigur, „ședință" de antrenament, pentru că ea este mult mai tînără și, deci, susceptibilă de îmbunătățire.

Cuceririle științifice contemporane ale teoriei și metodicii sportului de performanță, precum și ale medicinii sportive demonstrează că lecția de pregătire a sportivilor fruntași a rămas în urmă față de exigența actuală a volumului sporit de lucru. Știm din metodica de antrenament că această formă de organizare a practicării exercițiilor fizice a traversat mai multe etape. Numai cu două-trei decenii în urmă, conținutul lecției se rezuma la **partea fundamentală**. Ulterior, s-au aplicat și recunoscut încă trei verigi : partea **introductivă, pregătitoare** și de **încheiere** (după cea **fundamentală**). Astfel, lecția s-a stratificat pe **patru părți**. În ultimii ani, primele două părți (introductivă și pregătitoare) s-au integrat în așa-zisa „parte pregătitoare", reducînd structura antrenamentului la **trei părți**. În afara acestor trei micro-verigi, oficializate de teoria și metodica sportului, în conținutul modern al lecției apar astăzi (indiferent de tipul ei : învățare, perfecționare, control, verificare sau mixtă), unii **factori integratori**, care se pot îngloba, de fapt, într-o parte distinctă.

Mă opresc la epilogul lecției. Clasic, secvența finală a acesteia este numită „partea de încheiere". Scopul ei constă în revenirea la normal a funcțiilor cardio-respiratorii ale sportivilor. Durata este de 5—10 minute, iar dacă antrenamentul a fost mai intens, această parte poate fi prelungită cu 10—15 minute. Practic, însă, nu-mi amintesc să fi asistat la vreo „încheiere" care să fi durat 20—25 de minute.

Trecînd din sfera metodică în cea biologică, nu putem susține că organismul a revenit la normal în 10—15 minte de la încheierea efortului. Chiar în urma unui antrenament de intensitate slabă, în corp se mențin elemente de uzură organică (catabolică) și de oboseală nervoasă. Ținînd seama de faptul că antrenamentele au astăzi un caracter diurn (sau chiar de 2—3 ori pe zi), tributul mineral, organic și psihic pe care corpul îl plătește efortului este de 200—300 la sută mai mare. Deficitul respectiv poate fi autorecuperat de organism abia în 10—12 zile. Ne punem, atunci, întrebarea firească : ce facem cu sportivii pentru că metodica actuală impune ca ei să efectueze o pregătire pe un fond fizic și psihic refăcut cel puțin la nivelul zilei anterioare ?

Necesitatea recuperării grabnice a potențialului biologic și psihic al sportivului de performanță, pentru ca el să fie proaspăt la antrenamentul următor, reclamă o reconsiderare a conținutului și duratei lecției de pregătire. Subliniez importanța și necesitatea lărgirii duratei lecției de antrenament cu „o parte", pe care propun s-o denumim „partea recuperatorie". Ca durată, ea poate depăși 50 la sută din timpul alocat primelor trei părți. De pildă : dacă un antrenament clasic durează 120 de minute, trebuie să-i rezervăm părții recuperatorii 60 de minute. De aici, rezultă că **lecția modernă de pregătire sportivă** totalizează 180 minute. Această „pătrime" suplimentară, introdusă și desfășurată organizat în structura lecției — care revine la patru părți în sensul modern al antrenamentului —, trebuie să cuprindă : **mijloace recuperatorii hidroterapice** (dușuri calde, băi în căzi sau bazine cu diverse săruri sau extracte de plante, saune etc.), **mijloace fizioterapice** (masaj manual sau instrumental, băi de lumină : infraroșii, ultraviolete etc), **mijloace muzicoterapice** (audieri magnetofonice de melodii liniștitoare), **mijloace literare** (presa cotidiană, reviste, broșuri, cărți), folosirea **substanțelor exogene**, grupate în susținătoare de efort (vitamine, săruri minerale, substanțe energetice și anabolizante, sucuri, lapte etc.) pentru reechilibrări hidroelectrolitice.

După un asemenea „adaus" reconfortant în **lecția modernă de antrenament**, sportivul recapătă frăgezimea biologică și psihică, asigurîndu-se suportul material al creșterii rezultatelor.

prof. Corneliu RĂDUȚ
Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică al C.N.E.F.S.

LA DEVA, ÎNTR-O ZI OBIȘNUITĂ DIN SĂPTĂMÎNĂ...

...poți întîlni o activitate sportivă deosebit de fructuoasă, indeosebi la nivelul asociațiilor școlare. O bază materială permanent îmbunătățită asigură un volum substanțial de concursuri și competiții și implicit acoperirea orelor de educație fizică. Mărturie a acestor aprecieri sînt și cele cîteva imagini surprinse la Deva de către foto-reporterul nostru Theo Macarschi.

★

Ne aflăm la Liceul „Decebal". Curte spațioasă, aparate pentru practicarea exercițiilor fizice, a sportului. Orice oră de educație fizică debutează cu exerciții de gimnastică, cu ușoare alergări. Ținuta elevilor este uniformă, buna dispoziție nu lipsește (fotografia 1).

Ar mai trebui spus că la Liceul „Decebal" din Deva activitatea sportivă a elevilor cunoaște dimensiuni sporite și pentru că profesorii de educație fizică manifestă mult spirit de dăruire, o bună capacitate organizatorică. Așa cum se evidențiază, de pildă, *prof. Iosif Reichenauer.*

O situație asemănătoare oferă și Liceul pedagogic din orașul de reședință al județului Hunedoara. Orele de educație fizică sînt efectuate în condiții corespunzătoare (fotografia 2), băieții ca și fetele semnînd o prezență plină de interes, sub îndrumarea prof. Maria Bivolaru.

★

Două imagini pe care am dori să le întîlnim tot mai des în școlile de toate gradele, în municipii, în orașe și chiar la sate Stă în putința asociațiilor sportive școlare, a conducerilor de școli, a comitetelor de părinți și, desigur, a profesorilor de specialitate de a asigura condiții cît mai bune pentru ca sportul să facă pretutindeni casă bună cu învățătura.

baschet

„U" CLUJ SAU I. E. F. S. ?

Nici un derby, nici un meci decisiv pentru ocuparea poziției fruntașe ale clasamentului. Doar cîteva întîlniri interesante pentru echipele amenințate de retrogradare (Universitatea Timișoara — Universitatea Iași și Crișul Oradea — Sănătatea Satu Mare la fete) și un joc atractiv datorită formei bune manifestată de ambele formații (Universitatea Cluj — I.E.F.S.), iată caracteristicile etapei diviziei A de baschet care programează, azi și mîine, următoarele partide : **masculin, etapa a XV-a** (între paranteze, rezultatele din tur) : Universitatea Cluj — I.E.F.S. (65—57), Voința București — Steaua (47—76), Rapid — Politehnica Galați (70—69), Politehnica București — I.C.H.F. (56—67), Universitatea Timișoara — Mureșul (71—80), Politehnica Cluj — Dinamo (70—90) ; **feminin, etapa a XIII-a** : Voința Brașov — Politehnica București (49—70), Universitatea Timișoara — Universitatea Iași (45—44), Crișul Oradea — Sănătatea Satu Mare (47—59), Constructorul București — Rapid (32—60). Meciul I.E.F.S. — A.S.A. Cluj a fost amînat.

volei

De astăzi pînă marți, în Sala Dinamo
ULTIMA CURSĂ PENTRU TITLUL NAȚIONAL MASCULIN

Pentru ultima oară cele 12 echipe masculine de volei participante la ediția 1971—72 a diviziei maxime se regrupează azi la București, unde are loc turneul de încheiere al campionatului național. Fără îndoială, față de precedentele turnee, acesta prezintă o notă în plus de interes, nu numai pentru că hotărăște echipa campioană a țării și pe a doua retrogradată (alături de Unirea Tricolor Brăila), ci și pentru faptul că se întîlnesc în meciuri, directe cele mai valoroase formații: Dinamo, Steaua, Rapid și I.E.F.S., ceea ce constituie o garanție pentru amatorii de volei din Capitală că vor avea prilejul să asiste la întîlniri pasionante, desfășurate la un nivel tehnic demn de renumele echipelor. În aceste 4 zile de volei, va fi totodată interesant de urmărit cursa pentru titlul național dintre Dinamo și Steaua, cursă al cărei cîștigător (calculul hîrtiei indicînd favoriți pe dinamoviști) va fi hotărît de... Rapid și I.E.F.S., echipe obișnuite să furnizeze mari surprize. În întîlnirile lor cu liderul (Dinamo), amîndouă vor căuta să obțină rezultate de prestigiu, ceea ce nu este imposibil, dacă ținem seama, de pildă, că în tur studenții bucureșteni au pierdut greu în cinci seturi ! Dacă surprizele se vor verifica, n-ar fi exclus ca Steaua să producă o spectaculoasă inversare a ierarhiei actuale și să-și mențină titlul. Normal, însă, dinamoviștii, a căror valoare depășește net pe cea a outsiderilor, nu trebuie să piardă tricourile de campioni, avînd și un avantaj de două puncte în clasament. Dar, de cîte ori calculul hîrtiei nu a fost ridiculizat de realitate ?

Palpitantă va fi cursa studenților timișoreni pentru a se salva de retrogradare, care îi amenință serios. Ei vor avea adversare de valoare medie (excepînd pe I.E.F.S.), ceea ce le-ar putea aduce în extremis rămînerea în divizie. Depinde însă și de rezultatele celorlalte candidate la penultimul loc.

Cele 6 partide zilnice vor avea loc numai în sala Dinamo, dimineața și după-amiază, și vor fi conduse de arbitri bucureșteni (a.b.).

PROGRAMUL ETAPEI DE AZI

De la ora 9 :

Rapid — Unirea Tricolor Brăila
Viitorul Bacău — Universitatea Craiova
Universitatea Cluj — Politehnica Timișoara

De la ora 16 :

Politehnica Galați — Dinamo
I.E.F.S. București — Steaua
Progresul București — Tractorul Brașov

CLASAMENT

1. DINAMO	18	18	0	54 : 4 36
2. Steaua	18	16	2	50 :10 34
3. Rapid	18	15	3	46 :18 33
4. I.E.F.S.	18	12	6	43 :31 30
5. Politehnica Gl.	18	8	10	34 :35 26
6. Progresul	18	8	10	31 :37 26
7. Tractorul	18	7	11	28 :39 25
8. „U" Cluj	18	7	11	26 :40 25
9. Viitorul	18	6	12	28 :45 24
10. Univ. Craiova	18	6	12	23 :41 24
11. Politehnica Tim.	18	4	14	22 :45 22
12. Unirea Tricolor	18	1	17	11 :53 19

În etapa a XV-a a diviziei A feminine
OASPETELE AU PRIMA ȘANSĂ ÎN CINCI MECIURI

Cu excepția partidei Dinamo — Sănătatea Arad, în care gazdele sînt de departe favorite, etapa a XV-a a diviziei A feminine programează, azi și mîine, meciuri în care echipele oaspete au prima șansă : **C.S.M. Sibiu — Penicilina Iași, Ceahlăul P. Neamț — Rapid, Universitatea Timișoara — Medicina București, Farul Constanța — I.E.F.S. București și Constructorul București — C.P.B.** Dintre acestea, ceva mai echilibrată ni se pare întîlnirea programată astăzi, de la ora 18,30, în sala Constructorul, unde tinerele jucătoare ale formației gazdă primesc replica mai experimentatei garnituri a Combinatului Poligrafic, într-un meci important în lupta pentru evitarea retrogradării.